



TOP NEWS

『就職準備講座』の基本 『職業準備性』

『ひゅーまにあ長野』の就職準備講座の初回は、「職業準備」がどのようなものかを学びます。

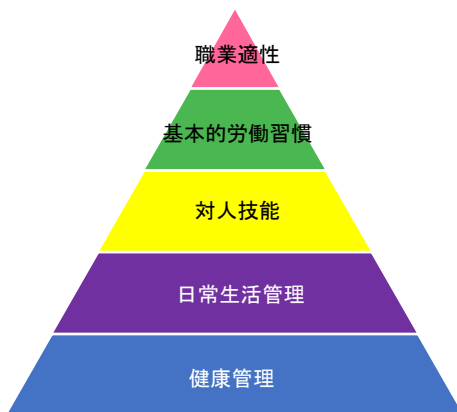
「職業準備」とは？

- ◎ 職業生活を開始するにあたって要件を準備すること。
必要な身体条件、体力、仕事に対する意識、上司や同僚とコミュニケーションをとるための能力、仕事に必要な技能の獲得などが含まれます。

仕事のスキルを身につけるためには、土台をかためていくことが大切です。



職業準備性ピラミッド



◎ 健康管理（働くための一番の土台）

- ★ 自身の障がいについての正しい理解と日常生活を維持することです。
- ★ 「不必要に休まない」ことは、「社会人」＝「労働者」＝「安定した労働力」の供給者として最低限の責務です。

◎ 日常生活管理

- ★ 規則正しい生活習慣を意識し、自己管理をすることが大切です。
- ★ 職業に就くと、「社会人」となり、自分を取り巻く環境は一変します。生活リズムを整えながら過ごせることは重要です。

◎ 対人機能

- ★ 職場での困りごと、どのような場面で支援が必要かなど、具体的に相手へ伝えるスキルです。
- ★ コミュニケーションや協調性はとても重要です。職場では苦手な人とも仕事をしなくてはならない場面もあります。

◎ 基本的労働習慣

- ★ 職場での基本的な礼儀作法、働く心得や身だしなみ、敬語、接客、電話対応などを指します。
- ★ 組織での仕事は「チームプレイ」なので、常にホウ・レン・ソウ（報告・連絡・相談）を心がけることも必要です。

◎ 職業適性

- ★ 職務遂行に必要な知識や技能です。



『ひゅーまにあ長野』では、個別支援プログラム、各講座でこれらを詳しく学ぶことができます。

ひゅーまにあ長野では、各講座を 無料 で体験できます。（18歳以上の障がいのある方、保護者様、関係者様）



TOPIC

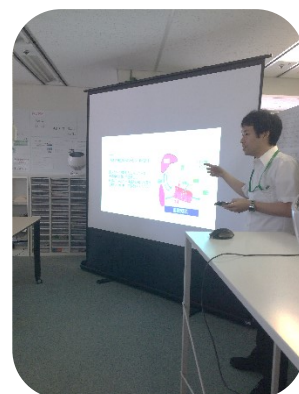
就労に向けての健康作り！

『ひゅーまにあ長野』の「メンタルヘルス講座」では「運動とメンタル機能の関係」について学びました。

運動を行うことはメンタルを整えることにもつながっていますが、一番大切なのは健康です。運動だけをしていても健康にはなりません。そこでベースとなる食事についても少し触れてみました。

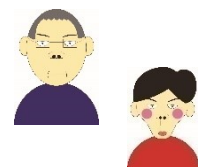
健康と向きあうことは働くための体づくりにもつながります。

保健師さんによる「食事栄養管理講座」も開校いたします！



9月のスケジュール

月	火	水	木	金	休日開所
2	3	4	5	6	9月14日(土)
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座		ウォーキング	集団作業 全体清掃	
9	10	11	12	13	9月21日(土)
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング	JST講座 日商簿記講座	ストレッチ講座 ハンドメイド講座	就職準備講座	集団作業 全体清掃	9月23日(月)
16	17	18	19	20	
	JST講座 日商簿記講座	メンタルヘルス講座	ウォーキング 労働に関する制度講座 13:00~	集団作業 全体清掃	
23	24	25	26	27	
	JST講座 日商簿記講座	ストレッチ講座 ハンドメイド講座	保健師による 「食事栄養管理講座」 10:30~	集団作業 全体清掃	
30					
メンタルヘルス講座 ボイストレーニング					



利用者がイラストレーターで書いた似顔絵です。

「見学・体験会」のお問い合わせ・お申込みはこちら

就労支援センター ひゅーまにあ長野

〒380-0821 長野市大字鶴賀上千歳町1137-23 長野1137ビル2階
 〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 026-219-5077

FAX 026-219-5078

E-mail humania_nagano@ch-j.jp



◎JR長野駅から徒歩10分 ◎長電長野線『市役所前』から徒歩4分
 ◎TOiGOから徒歩約2分

